***Представление и обобщение педагогического опыта***

***учителя физической культуры***

***МОУ «Гимназия №20 имени Героя Советского Союза В.Б. Миронова»***

***Десинова Александра Николаевича***

**Тема инновационного педагогического опыта:**«Формирование здорового образа жизни на уроках физкультуры в средних классах»

**Сведения об авторе:** Десинов Александр Николаевич, преподаватель-организатор ОБЖ муниципального общеобразовательного учреждения «Гимназия №20 имени Героя Советского Союза В.Б. Миронова» г.о. Саранск, образование высшее, окончил МГПИ им. М. Е. Евсевьева в 2012 году. Квалификация по диплому: «Педагог по физической культуре и учитель безопасности жизнедеятельности». Специальность «Физическая культура» с дополнительной специальностью «Безопасность жизнедеятельности»

Общий трудовой стаж – 8 лет, педагогический стаж – 8 лет, стаж в данном учреждении – 8 лет.

**Актуальность, проблема массовой практики, решаемая автором**

В условиях нынешней жизни интенсивность учебного труда обучающихся очень высокая, что является существенным фактором ослабления здоровья детей и роста числа различных отклонений в состоянии организма. Причинами этих отклонений являются малоподвижный образ жизни, накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, эмоциональные изменения.

Всегда здоровье считалось для человека единственной, абсолютной и непреходящей ценностью. Оно способствует полноценному включению человека в социальную реальность, реализации задуманных им планов, оно - залог активной насыщенной жизни и долголетия.

Всего этого можно добиться только на основе взаимосвязи урочных форм занятий с внеклассными занятиям. На каждом уроке физической культуры следует отводить половину времени урока для воспитания физических качеств. Главная цель физического воспитания - закрепление и сохранение здоровья; содействие всестороннему развитию личности; удовлетворение потребности общества в гражданах всесторонне физически развитых, ведущих здоровый образ жизни.

Здоровье – это не только отсутствие болезни, но и здоровый образ жизни. Существует ряд факторов, которые определяют здоровый образ жизни:

* физическая культура и спорт;
* активный труд и отдых;
* рациональное питание;
* личная и общественная гигиена;
* отказ от вредных привычек (алкоголь, курение).

Перспективность моего опыта это, прежде всего, создание нового подхода к уроку физической культуры, базирующегося на идеях, использование новых инновационных направлений на уроках физической культуры, которые формируют у учащихся мировоззрение здорового образа жизни, воспитывают культуру здоровья. Для этого организуются самостоятельные занятия со здоровьесберегающей направленностью. Применяю физические упражнения для профилактики заболеваний, «лечебную физкультуру», выполнение занятий на свежем воздухе, игры и т.д. Проведение комплексной диагностики физического здоровья учащихся, обрабатывается и анализируется для дальнейшего учебного планирования, результаты доводятся до учащихся, их родителей. Все эти технологические подходы, будут в огромной степени повышать активность в этом процессе самих учащихся, будут успешно развиваться и оздоравливаться, достигая при этом высоких результатов в спортивной деятельности учащихся.

**Основная идея опыта**

Очень актуальна проблема сохранения и укрепления здоровья школьников, поскольку именно здоровье обеспечивает возможность успешной биологической, психологической и социальной адаптации человека к условиям окружающей среды. Воспитание направленности школьников на здоровый образ жизни, их подготовленность к сохранению здоровья формирую на основе образовательных компетенций: учебно-познавательной, ценностно-смысловой, общекультурной, информационной, коммуникативной, личностной.

Образовательный процесс в области физической культуры в гимназии строится так, чтобы были решены следующие задачи:

* Формирование гармонично развитой личности учащихся посредством воспитания бережного отношения к здоровью, активного приобщения к физической культуре, к регулярным занятиям физическими упражнениями;
* Укрепления здоровья средствами физического воспитания и самостоятельными формами занятий физической культурой;
* Обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам;
* Развитие двигательных, силовых качеств;
* Воспитание потребности в здоровом образе жизни, нравственных и волевых качеств;
* Формирование основ знаний о физической культуре и спорте;
* Создание условий и содействие к раскрытию, развитию физических и духовных способностей.

Применение данной здоровьесберегающей технологии помогает мне организовать деятельность учащихся по формированию здорового образа жизни. Я учу детей сохранять свое здоровье, ценить свою жизнь и жизнь окружающих людей. Я стараюсь делать так, чтобы дети были здоровы, чтобы на уроке всегда присутствовал здоровый психологический климат, чтобы дети с желанием спешили на урок. Соблюдение режима труда и отдыха, смена форм и видов деятельности помогают проводить урок продуктивно и интересно. Я считаю, что активная пропаганда по внедрению здорового образа жизни в жизнь каждого человека и общества должна лежать в основе обучения, привития и формирования у подрастающего поколения основных принципов, форм и факторов здорового образа жизни.

Использование мультимедийных технологий помогает сделать урок интереснее, насыщеннее. Выбор информационных технологий обусловлен необходимостью обучения учащихся с различными источниками информации, включая электронные носители. Я провожу теоретические уроки, где применяю ИКТ. Считаю эффективным средством использование видеофрагментов на уроках. Дети учатся отрабатывать приемы, видят, как это выполняют мастера. Возможности использования сети Интернет на уроках заключаются в поиске информации в Интернете необходимого материала для написания рефератов и проектов. Таким образом, творческий подход позволяет максимально эффективно использовать в своей работе богатый инструментарий, представляемый современными компьютерными технологиями.

Для реализации поставленных целей и задач использую всевозможные формы работы учеников на уроке: групповые, метод индивидуальных заданий (дополнительные упражнения по овладению двигательными действиями), при этом учитываю интересы учеников, их двигательные и психические возможности.

Как известно, в классе, который приходит на урок физической культуры, далеко не одинаковый состав учащихся. Все они заметно отличаются по своему физическому развитию, состоянию здоровья, подготовленности. Есть ученики, хорошо физически подготовленные. И наряду с ними - ученики со средней и даже слабой подготовкой. Кто-то часто болеет ОРЗ, а кто-то имеет хроническое заболевание, а кто-то здоров. Для того чтобы правильно организовать работу с учениками, не нанести вред их здоровью, учитель должен знать о состоянии здоровья учащихся. Поэтому в соответствии с физическим развитием, состоянием здоровья, уровнем тренированности и уровнем общей физической подготовленности школьников дозирую нагрузку на уроке.

Уроки физической культуры проводятся в разных условиях - в помещении, на площадке, на местности, в разное время учебного дня. С целью закаливания и укрепления здоровья детей уроки физической культуры я провожу по возможности на открытом воздухе. Главная цель уроков на свежем воздухе - закаливание и повышение уровня общей физической подготовки учащихся.

Большое значение для здоровья имеет бег. О его оздоровительной пользе говорили и в древности и современные медики. Научить школьников правильно бегать, рационально используя свои силы и возможности, - трудно. Но научить бегать быстро - задача вдвое сложнее. Чтобы научить бегать быстро, важно в первую очередь привить детям любовь к бегу, так чтобы ребёнок испытывал потребность в нём. В своей практике по развитию скоростных качеств я использую систему подводящих и специальных упражнений. Одни упражнения направлены на развитие мышц ног, на их растягивание и расслабление. Другие - скоростно-силового характера, для развития быстроты реакции и быстроты движений. При этом часто применяю игровой метод. В нашей гимназии каждую осень проводится традиционный спортивный праздник, где ребята соревнуясь, выявляют лучшего в своей возрастной категории.

На уроке каждый ученик должен получить возможность активно, с интересом заниматься, овладевать знаниями и умениями, предусмотренные планом учителя. Содействуют воспитанию активности и инициативы такие методы организации учебного труда на уроке: индивидуальные задания отстающим ученикам, выполняемые ими на уроке самостоятельно, а также с помощью более подготовленных ребят. Это, как показал опыт, исключительно повышает активность школьников.

**Теоретическая база опыта.**

Теоретическое обоснование представленного опыта можно найти в трудах В.И. Ковалько. В пособии известного педагога содержится теоретическая и практическая информация о современном состоянии педагогики здоровьесбережения, приводится конкретная программа здорового образа. В основе опыта лежит комплексная программа физического воспитания 1-11 класс авторов доктора педагогических наук В.И. Лях, и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.

**ТЕХНОЛОГИЯ ОПЫТА**

Здоровьесберегающие образовательные технологии - это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью. Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей школьного возраста.

Успех работы по реализации здоровьесберегающих технологий зависит от многих составляющих:

* активного участия в этом процессе самих учащихся;
* создание здоровьесберегающей среды;
* высокой профессиональной компетентности и грамотности педагогов;
* планомерной работы с родителями;
* тесного взаимодействия с социально-культурной сферой.

Физическая культура является учебным предметом, предусмотренным учебным планом во всех классах общеобразовательного учреждения. Содержание предмета регламентируется государственной программой, а практическая реализация осуществляется на уроках физической культуры. Таким образом, посещение уроков является обязательным для всех учащихся школы. В зависимости от состояния здоровья и уровня физического развития учащиеся делятся на три группы. На уроках физической культуры создаю условия для решения всех задач физического воспитания. Уроки в значительной мере определяют содержание других форм физического воспитания. Все эти обстоятельства и выводят урок в ранг основной формы физического воспитания школьников.

Свои уроки физической культуры планирую в условиях 2-х часовой нагрузки в неделю. В своей работе много внимания уделяю развитию практических навыков, необходимых в разных физических ситуациях, сознательному, активному отношению учащихся к урокам физкультуры, разъясняю при этом важность регулярных и систематических занятий физическими упражнениями.

В процессе преподавания физической культуры я стараюсь побуждать у учащихся самостоятельность в решении поставленных задач, умело опираясь на ранее изученный материал программы. На уроках особое внимание уделяю индивидуальной работе с учащимися, активно использую имеющуюся спортивную базу гимназии.

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий применяются следующие группы средств:

* гигиенические факторы;
* оздоровительные силы природы;
* средства двигательной направленности.

Первое условие оздоровления – это создание на уроках физической культуры гигиенического режима. В мои обязанности входит умение и готовность видеть и определить явные нарушения требований, предъявляемых к гигиеническим условиям проведения урока и, по возможности изменить их в лучшую сторону.

**РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОПЫТА**

По результатам своего опыта, я отмечаю, что внедрение системы работы по здоровьесберегающим образовательным технологиям позволило:

1. Повысить успеваемость по предмету.
2. Повысить динамику роста физической подготовленности учащихся.
3. Повысить интерес учащихся к занятиям физической культурой и мотивацию к соблюдению здорового образа жизни.
4. Повысить динамику состояния здоровья учащихся.

Учащиеся активно принимают участие и занимают призовые места во Всероссийской предметной олимпиаде по ОБЖ (Архипов Игорь, 11 кл. – победитель (2017 г.); Бобкин Григорий, 10 кл. – призер (2019 г.); Арюков Римир, 7 кл. – призер (2019 г.), Бобкин Григорий, 11 кл. – победитель (2020 г.); Акамова С., 8 кл. – победитель (2020 г.);

Так же имеются позитивные результаты учащихся во внеурочной деятельности: участие в международных, региональных олимпиадах школьников по ОБЖ (Первенство г.о. Саранск по легкой атлетике среди девушек в зачет Спартакиады МОО - Ногачева Настя – 3 место; Открытый городской турнир по стрит-баскету среди девушек, посвященный Дню знаний - Команда МОУ «Гимназия №20» - 1 место и т.д.).

**Перспективы применения опыта в массовой практике**

Описанный опыт может использоваться учителями физической культуры других общеобразовательных учреждений. Он поможет педагогу сформировать у учащихся мировоззрение здорового образа жизни, воспитать культуру здоровья.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Баладанов О. Ю., Козловский И. З., Бахтинов О. П. Актуальные проблемы сохранения, укрепления и приумножения здоровья школьников. // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях: Материалы межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 55-летию ФФК СГУ. - Ставрополь: Изд - во СГУ, 2002. - с. 172 - 174.

2. Быховская И. М., Лубышева Л. И., Столяров В. И.  Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) // Теория и практика физической культуры. -2005. - №5. - С. 11 - 15.

3. Гущина С. В. Состояние здоровья учащихся общеобразовательных учреждений РФ (школы, лицеи, колледжи). // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях: Материалы межрегиональной научно-практической конференции, посвященной 55-летию ФФК СГУ. - Ставрополь: Изд-во СГУ, 2002. - с. 177 - 179.